

¡IMPERDIBLE! 100 PLANTAS PARA 100 ENFERMEDADES

¡AHORRE
EN
SALUD!

PLANTAS MEDICINALES

que ayudan a mejorar la salud...

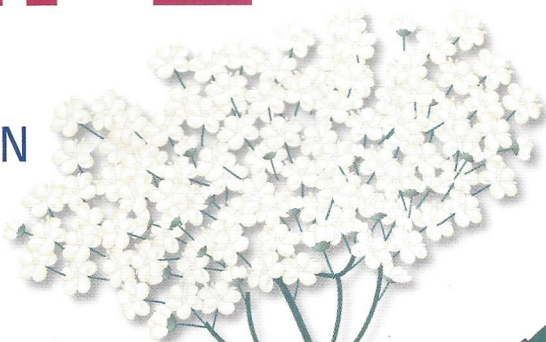
1

CÓMO EVITARLA EN EL INVIERNO

>>> COLECCIÓN DE 10
FASCÍCULOS QUINCENALES

GRIPE

SAÚCO:
UNA SOLUCIÓN
NATURAL Y
MILENARIA

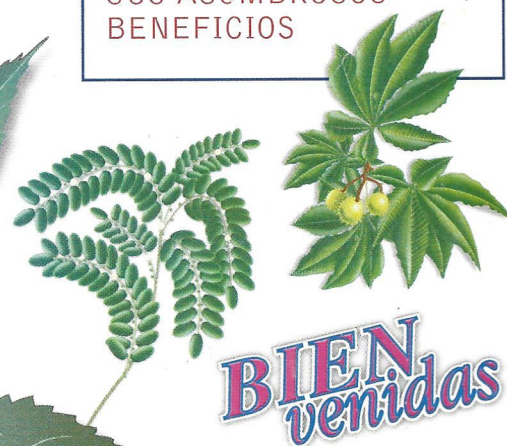


> VÁRICES

CASTAÑO DE INDIAS:
¡LAS PREVIENE
Y REDUCE!

> CÁLCULOS RENALES

ROMPE PIEDRA:
SUS ASOMBROSOS
BENEFICIOS



**BIEN
venidas**

> FORMAS DE USOS Y DOSIS DE CADA PLANTA



> **CONSUELDA** PARA LA NEURALGIA > **ECHINACEA** PARA LA OTITIS
> **COLA DE CABALLO** PARA LA OSTEOPOROSIS > **ABEDUL** PARA LA GOTA



ARGENTINA
\$ 11,90
ISBN
978-987-589-244-6

PLANTAS MEDICINALES

Autor: DAUERN S.A.
Fascículo quincenal N° 1

Dauern S.A. Grupo Editor
Presidente: Micael Baum

Staff Editorial • Ediciones Bienvenidas
Directora: Norma B. Baum
Administración y Finanzas: Dr. Alberto O. Sánchez
Producción Gráfica: Ing. Fernando Roel
Circulación: Rodrigo Sánchez Brenta
Asesoramiento Médico: Dr. Hugo Golberg
Coordinación Editorial: Mariana Rangone

Contaduría: Roberto González
Exportación: Gabriel A. Cáceres
Publicidad: Gisela M. Karaniauskas
Diagramación: Mariana Rangone
Corrección: Vicente Vázquez
Asistente de Producción: Jorge F. Mondini
Preimpresión Digital: Mario Cucchi
Asistente Comercial: Erik Baum
Asistente Administrativa: Graciela Ruiz Díaz
Atención telefónica: María Laura Magliano

Editor DAUERN S.A.
Av. Belgrano 367 - 6° Piso - Ciudad de Buenos Aires - República Argentina
Tel. 5273-0401 / 5278-2248 - E-mail: comercial@bienvenidas.com
www.bienvenidas.com

Fotocromos: World Color Argentina S.A.
Impresión: World Color Argentina S.A.
Parque Industrial Pilar - (1629) Pilar - Buenos Aires
Tel. (02322) 4-96590 - Fax (02322) 4-96584

Impreso en Argentina, en junio de 2012
Precio del ejemplar: Argentina \$11.90

Distribuidor en Capital
Vaccaro Hnos. - Entre Ríos 919, 1er. Piso - (1080) - Capital Federal - Tel. 4305-3854/3908
Distribuidor en Interior
D.I.S.A. - Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 - (1135) - Capital Federal - Tel. 4305-0114/3160
Distribuidor en Chile
Distribuidora Alfa S.A. - Hnos. Carrera Pinto N° 159, Parque Industrial Los Libertadores, Colina, Chile - Fono 5105400 - Fax 5105405 - e-mail: tvirtual@alfa.cl
Distribuidor en Colombia
Comercializadora Josak - www.conlosmejores.com - Calle 94 n° 11-20 de 404
Tel (571) 2184595 - Bogotá
Distribuidor en México
Ediciones Argentum S.A. DE C.V. - Joselillo 6-A Int. 104 Of 58
Col. El Parque, Naucalpan, CP 53398 - Estado de México
Teléfonos: 5518 6816 / 5560 2840 / 01 800 6543 888
Números Atrasados:
Bolívar No. 31, Int. 312, (arriba de La Selva Café) - Col. Centro, Del. Cuauhtémoc, CP 06000
México, D.F. - Tel. (55) 5518 6816 y desde el interior, llame sin costo al 01 800 654 3888
Distribuidor en Perú
Distribuidora Bolivariana S.A. - Av. República de Panamá 3635, Piso 2 - San Isidro
Lima - Perú - Tel. 441-2948 - Fax: 442-9747 - E-mail: postmast@dtbosa.com.pe
Distribuidor en Bolivia
Agencia Moderna Ltda. - Calle Gral. Acha E-0132
Cochabamba - Bolivia. Tel.: 425-0074 - E-mail: amoderna@entelnet.bo
Distribuidor en Venezuela
Distribuidora Continental S.A. - Final Av. San Martín, Edif. Bloque de Armas.
Caracas - Venezuela Tel. 406-4111
Distribuidor en Uruguay
Rodesol S.A. - Paraguay 1924 - Montevideo - Uruguay
Tel. 0059-82-924-0766 - Fax: 0059-82-924-0761 - E-mail: rodesol@adinet.com.uy
Distribuidor en Ecuador
Disandes - Cda. La Garzota, Mz. 2 C.C. - Plaza la Garzota Calle 7ma y Av. Agustín Freire (Esq.)
Tel. 232862/271651/271644 - Guayaquil - E-mail: televisa@disandes.com.ec
Distribuidor en Costa Rica
Agencia de Publicaciones de Costa Rica - 500 Sur y 100 Este de la Iglesia de Zapote,
Apartado 67-100 - San José - Costa Rica
Tel. 283-9383 - Fax 283-8271 - E-mail: circulacion@agenciadepublicaciones.com
Distribuidor en El Salvador
Impresen Media Group (IMG) - Calle Circunvalación, Pol B Lote No 3 - La Libertad
Tel. (503) 2510-1409 - Fax: (503) 2510-1450
Distribuidor en Rep. Dominicana
Distribuidora y Librería Amengual. Av. 27 de Febrero N° 52, Edificio Ana Lucrecia
Apdo. 3008. Tel. 566-4528 / 565-2359 - Fax: 565-2593 - Sto. Domingo
E-mail: libreriaamengual@hotmail.com
Distribuidor en Honduras
Agencia de Publicaciones de Honduras - Colonia El Country, contiguo a Compacasa
Casa N° 1933 Comayagüela, D.C., Honduras.
Tel. 234-5006/234-5007/234-3844 - Fax 234-3733
Distribuidor en España
Obal Manualidades - Badalona - España
Tel. 93 3995709 - Fax 93 4602117 - E-mail: info@lobammanualidades.com
Prohibida la reproducción total o parcial del material
incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.
Copyright © Dauern S.A.
Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Plantas medicinales / dirigido por Micael Baum. - 1a ed. -
Buenos Aires : Bienvenidas, 2012.
v. 1, 24 p. : 28 x 21 cm.
ISBN 978-987-589-244-6
1. Plantas Medicinales. I. Baum, Micael, dir.
CDD 615.321
Fecha de catalogación: 17/05/2012

BIEN
venidas

www.bienvenidas.com

SUMARIO

04 > AFECCIÓN: **GRUPE**

> PLANTA: **SAÚCO**

06 > AFECCIÓN: **HEMORROIDES**

> PLANTA: **HAMAMELIS**

08 > AFECCIÓN: **NEURALGIA**

> PLANTA: **CONSUELDA**

10 > AFECCIÓN: **GOTA**

> PLANTA: **ABEDUL**

12 > AFECCIÓN: **ESGUINCE**

> PLANTA: **ÁRNICA**

14 > AFECCIÓN: **LLAGAS BUCALES**

> PLANTA: **CLAVO DE OLOR**

16 > AFECCIÓN: **CÁLCULOS RENALES**

> PLANTA: **ROMPE PIEDRA**

18 > AFECCIÓN: **OTITIS**

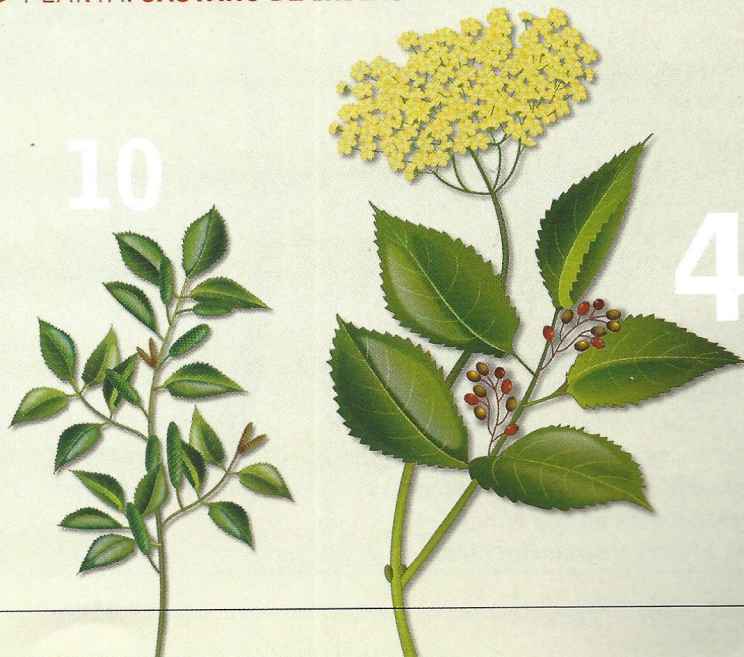
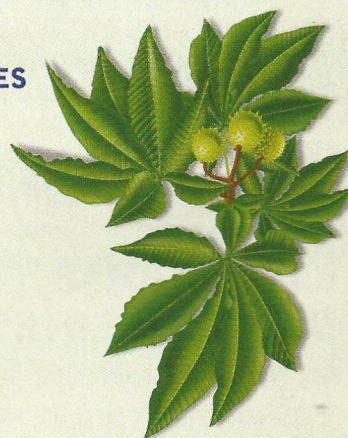
> PLANTA: **ECHINACEA**

20 > AFECCIÓN: **OSTEOPOROSIS**

> PLANTA: **COLA DE CABALLO**

22 > AFECCIÓN: **VÁRICES**

> PLANTA: **CASTAÑO DE INDIAS**



GRIPE

PLANTA: SAÚCO

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA GRIPE?

■ La Gripe, que también es conocida como Influenza, es una infección de origen viral muy contagiosa de las vías respiratorias. En general, afecta a ambos sexos y a cualquier edad, pero los niños tienden a contraerla con mayor frecuencia que los adultos. Su aparición se ve favorecida en época invernal. Es muy común confundir la gripe con el resfrío.

■ En general la gripe aparece en pequeños brotes, pero cada tanto suele producirse una epidemia (la enfermedad se propaga rápidamente y afecta a muchas personas de una misma zona al mismo tiempo). Lo que hay que tener en cuenta es que este virus, como todos, en general sufre mutaciones, lo que hace difícil combatirlo.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ La fiebre, escalofríos, dolores de cabeza y musculares, mareo, pérdida del apetito y cansancio son algunos de los síntomas de la Gripe. También tos (que generalmente es seca y sin mucosidad), dolor de garganta, mucosidad nasal y debilidad.

Por otra parte, se pueden sentir dolores estomacales (mialgia) y provocar, más a menudo en niños, náuseas y vómitos (gripe estomacal o abdominal).

■ Se contagia por propagación en el aire a través de gotitas contenedoras del virus que se expulsan al toser o estornudar. En algunos casos más graves, suele complicarse con pulmonía (neumonía) y hasta resulta mortal, especialmente en niños pequeños y ancianos. Los síntomas desaparecen en una semana en los adultos, y dos en los niños.



¿QUÉ ES EL SAÚCO?

■ Su nombre científico es *Sambucus nigra*. El hombre lleva valiéndose de las propiedades del Saúco desde la más remota antigüedad y, aún hoy, es una planta presente en las proximidades de zonas habitadas. Se encuentra en bosques, márgenes de los ríos y corrientes de agua.

Es un árbol que llega a medir hasta 10 m de altura. Sus tallos, leñosos, presentan un color marrón grisáceo. Sus hojas son compuestas y desprenden un olor poco agradable. Las flores, de color crema, tienen 5 pétalos, y los frutos son de color negro. Las corolas miden 5 cm de diámetro. Es una especie abundante en Europa, Asia, América y Norte de África.

■ Actúa como un buen repelente de insectos, ratones, topos y otros roedores. Sus ramas contienen nidos de avispas depredadoras que controlan la proliferación de otros insectos. El Saúco es uno de los árboles con más potencial mágico en la cultura europea. Según la tradición cristiana, se lo consideró como emblema de la pena y de la muerte, ya que fue el árbol del que se colgó Judas y, con sus leños, estaba hecha la cruz donde fue colgado Jesús. Pero las creencias sobre esta especie no son todas como las narradas anteriormente, aunque sí mágicas.

PLANTAS AFINES

- **Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*)
- **Echinacea** (*Echinacea purpurea*)
- **Violeta** (*Viola odorata*)
- **Tilo** (*Tilia cordata*)
- **Menta** (*Menta piperita*)

> El Saúco es una planta milenaria que puede ayudar a aliviar muy bien gripes y virus respiratorios. También a disminuir la fiebre que acompaña a esta enfermedad, que aparece en el invierno.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El Saúco es una ayuda excelente contra las enfermedades respiratorias especialmente para aliviar la tos o reducir la fiebre que acompaña a los procesos gripales, resfriados o bronquitis. Sus flores, en infusión, constituyen un buen sudorífico. La corteza de esta planta tiene un gran valor diurético, lo que hace que se pueda emplear en los pacientes que necesitan eliminar el exceso de agua acumulada en el cuerpo por retención de líquidos o reumatismo.

■ Entre otras propiedades, también es un gran antiséptico, bactericida, ligeramente laxante, antiinflamatorio, antiviral y sedante. Es de gran ayuda para el tratamiento del dolor de garganta y combatir las enfermedades hepáticas. También es un gran depurador de la sangre, beneficioso para eczemas y dermatitis.

LO QUE SE UTILIZA



■ Flores secas de Saúco

Lo que realmente se usa de esta planta son las flores secas.



> PRECAUCIONES

Utilizado en las dosis especificadas en esta página, el Saúco es inocuo. Pero debe tenerse en cuenta que las semillas contienen partes generadoras de cianuro. No deben comerse, pues, sus frutos crudos, que resultan comestibles al someterlos a cocción o maceración. La corteza puede resultar tóxica, especialmente consumida en altas dosis. De igual manera el contacto de las hojas en la piel puede producir casos de dermatitis. Es conveniente no prescribir formas de dosificación orales con contenido alcohólico a niños menores de dos años ni a pacientes en proceso de deshabitación etílica. Se desaconseja su uso en el embarazo o la lactancia. Hay que ser cuidadosos al tomarlo como purgante ya que puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre.

> DATOS ÚTILES

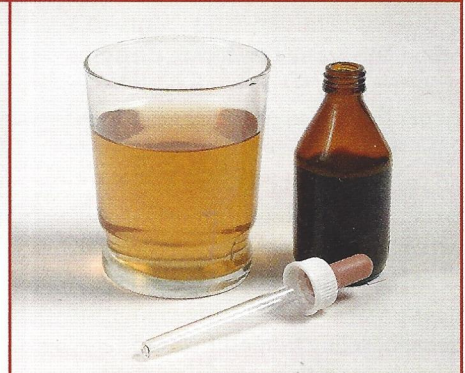
Éstas son algunas de las precauciones que deben tomarse frente a la posible aparición de la Gripe (llamada también Influenza): alejarse de las personas que se encuentran infectadas. Evitar saludar con besos y dar la mano, a excepción de que sean familiares y que no presenten los síntomas de la enfermedad. Mantener una buena higiene, lavándose con frecuencia las manos con agua caliente y bastante jabón. Descansar todo lo posible, básicamente durante la noche; alimentarse en forma ordenada respetando el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Tomar jugo de naranja en abundancia. Ante el menor síntoma severo, consultar inmediatamente al médico de cabecera.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

1 cucharada de flores en una taza de agua. Infundir 10 minutos. Tomar 2 o 3 tazas diarias bien calientes.



Tintura

50 gotas 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas dos alternativas.

HEMORROIDES

PLANTA:
HAMAMELIS

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS HEMORROIDES?

■ Esta enfermedad se produce por la dilatación de las venas del recto y el ano, causada por el aumento de la presión en las venas del recto. Suele originarse por estreñimiento y malos hábitos alimentarios. Pueden favorecer o empeorar sus síntomas el estar mucho tiempo de pie, cargar mucho peso y padecer diarreas persistentes.

■ El esfuerzo durante el parto suele provocarlas, pero normalmente desaparecen un tiempo después de haber dado a luz. Entre las causas más frecuentes, el factor hereditario tiene mucho peso, dado que si los padres o abuelos han tenido este problema es posible que se transmita. Una importante cantidad de la población tiene en algún momento de su vida síntomas derivados de las Hemorroides.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Es muy frecuente la pérdida de pequeñas cantidades de sangre roja por el ano, ya sea en forma de gotas en el inodoro o en el papel higiénico. En el caso de Hemorroides internas (las más frecuentes) el sangrado no se acompaña de dolor. En cambio, las Hemorroides externas pueden doler.

■ En ocasiones las Hemorroides pueden descender desde el interior del ano, salir y tener dificultad para volver a su posición original. Es lo que se llama "prolapso", acompañado de dolor y un gran malestar. Cuando la hemorroide vuelve a su posición normal, pueden producir picazón y quemazón a nivel anal, en especial a la hora de defecar o limpiar la zona, hasta que se cura por completo.



¿QUÉ ES EL HAMAMELIS?

■ El *Hamamelis virginiana* pertenece a la familia de las Hamamelidáceas. Es un árbol pequeño o arbusto que puede llegar hasta 3,5 m de altura. De corteza lisa y amarillada, tiene un tallo curvo y ramificado. Las hojas son caducas, alternas y ovales; las flores, de 4 pétalos, presentan un color amarillo brillante por fuera y pardo amarillo en su interior. Los frutos son una cápsula con forma de avellana y están rodeados en la base por el cáliz y una semilla de color blanco.

■ Proveniente de América del Norte, el Hamamelis fue antiguamente empleado por los pueblos originarios, quienes le concedieron propiedades mágicas. Muchas tribus lo frotaban sobre picaduras de insectos, articulaciones, músculos, espalda dolorida, heridas y golpes. Su nombre procede del griego *hama*, que significa "al mismo tiempo", y *melis*, que quiere decir "miel", para ilustrar que el fruto aparece cuando la planta todavía está florecida; *virginiana* hace referencia a la ciudad estadounidense de Virginia, donde se la encontró por primera vez. También se lo llama "avellano de las brujas" (*witch hazel* en inglés) y sus frutos están presentes en los cuentos de hadas y en el folklore, como símbolo de adivinación y sabiduría.

PLANTAS AFINES

- **Malva** (*Malva sylvestris*)
- **Castaño de Indias** (*Aesculus hippocastanum*)
- **Grosellero negro** (*Ribes nigrum*)
- **Vid roja** (*Vitis vinifera*)
- **Roble** (*Quercus robur*)

> También llamado “avellano de las brujas”, por la creencia en sus poderes mágicos, el Hamamelis es una planta que cura las Hemorroides gracias a sus efectos regeneradores de las venas.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

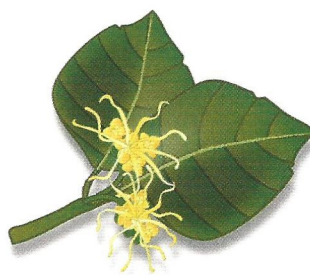
■ Por sus componentes químicos (taninos, aceites esenciales, flavonoides, saponinas), su uso es ideal para combatir las Hemorroides y pequeñas hemorragias, ya que cuenta con propiedades antiinflamatorias, flevotónicas (activa la circulación venosa), es protectora de la pared de las venas y astringente, actuando como vasoconstrictor. Es acteriosstático y tónico venoso gracias al aporte de los taninos, que producen además un efecto astringente como antidiarreico, hemostático local, cicatrizante y bactericida. Los flavonoides aumentan la elasticidad de las venas y la resistencia capilar reduciendo su permeabilidad.

■ Contrarresta todas aquellas enfermedades relacionadas con la insuficiencia venosa, como várices, ulceraciones, flebitis y edemas de miembros inferiores.

LO QUE SE UTILIZA



■ **Hojas y corteza de Hamamelis**
Se emplean las hojas y la corteza.



> PRECAUCIONES

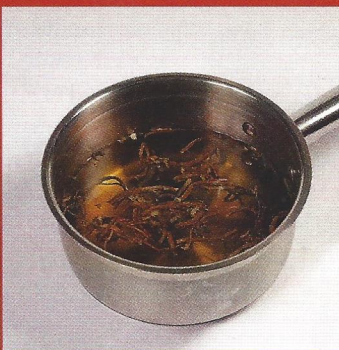
Carece de efectos adversos a dosis indicadas. En sobredosis puede generar dolor de estómago, gastritis y daño del hígado. Debido a que las propiedades astringentes de los taninos irritan la mucosa gástrica está contraindicado en personas con gastritis, úlceras gástricas, divertículos en el intestino grueso, úlceras gastroduodenales, colitis ulcerosa y acidez con reflujo. No obstante, aun en dosis normales, se recomienda su uso interno en forma de tratamientos discontinuos. En especial, no se debe tomar en combinación con medicamentos u otras plantas que contengan alcaloides, porque sus taninos pueden inhibir la absorción de otras sustancias. Interfiere en la absorción del hierro, por lo que se aconseja espaciar las dosis de Hamamelis de la ingesta de hierro.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

1 cucharada sopera de hojas por taza 3 veces al día.



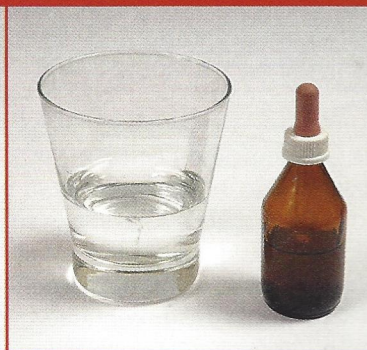
Decocción

2 cucharadas de la corteza por taza. Hervir durante 2 minutos; 2 tazas al día.



Extracto seco

Cápsulas o comprimidos de 500 mg con un poco de agua, 2 o 3 veces al día.



Tintura

50 a 100 gotas 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

NEURALGIA

PLANTA: **CONSUELDA**

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA NEURALGIA?

■ Es un dolor que se prolonga por todo el recorrido de un nervio. Se manifiesta con mayor asiduidad en individuos longevos, aunque puede aparecer en cualquier etapa de la vida.

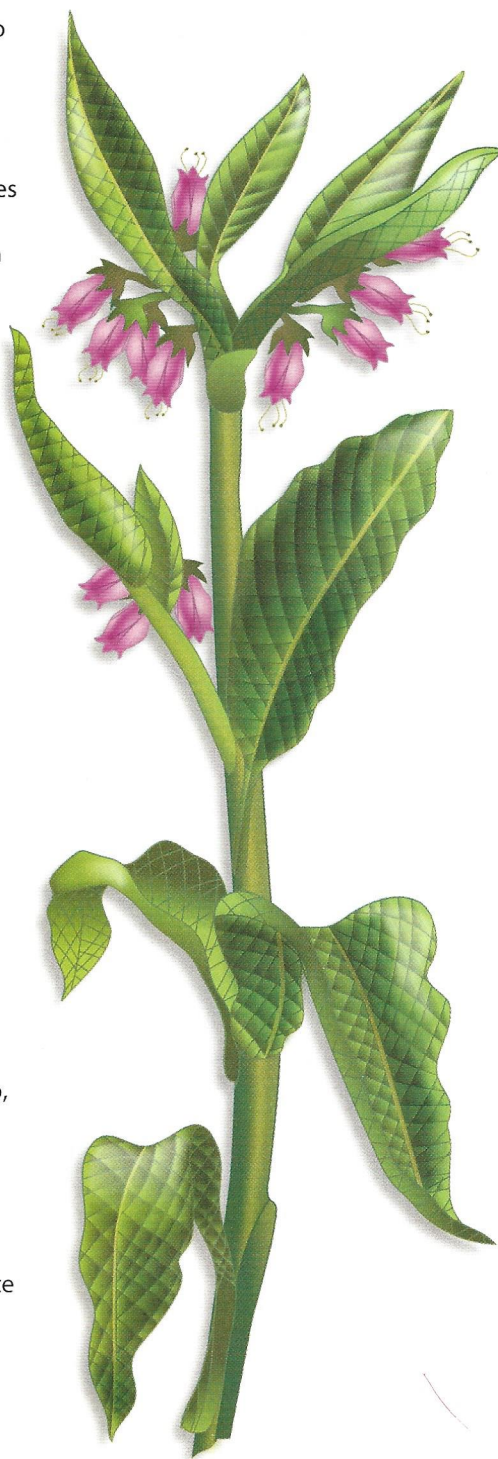
Entre algunas de las causas más comunes que la provocan, se encuentran el empleo de ciertas drogas, la irritación suscitada por determinados químicos, insuficiencia renal crónica, diabetes, infecciones como herpes zóster o sífilis, presión sobre los nervios por parte de masas que ocupan ciertas zonas (tumores), hinchazón e irritación por inflamación, traumatismo, o inclusive la cirugía.

■ Aunque todas las neuralgias se caracterizan por ser muy molestas hasta el punto de convertirse muchas veces en invalidantes, la más dolorosa es la del trigémino.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Como alteración de la función de la parte del cuerpo afectada, el dolor localizado en cualquier zona origina la mayoría de los síntomas, pero más frecuente sobre o cerca de la superficie del cuerpo y el ya mencionado dolor en el recorrido de un nervio específico. El dolor es agudo, punzante o quemante y constante presentándose en forma intermitente.

■ Cualquier clase de contacto o presión se percibe como dolor en la zona afectada y el movimiento también puede ocasionarlo. Igualmente se produce la debilidad muscular debido al daño del nervio motor, el aumento de la sensibilidad de la piel o entumecimiento del área de piel afectada, que es similar a la sensación de estar anestesiado.



¿QUÉ ES LA CONSUELDA?

■ La Consuelda (*Symphytum officinale*) pertenece a la familia de las Boragináceas. Presenta una altura de entre 30 y 120 cm y una raíz gruesa de color marrón oscuro. Sus tallos robustos y erectos son más leñosos en la parte superior, originados en una raíz oscura y pulposa. Las hojas ovales y lanceoladas, con una forma parecida a la punta de una flecha, pueden alcanzar hasta 25 cm de longitud, acortándose hacia la parte superior de la planta; se destacan por una vellosidad áspera, gran rugosidad y marcadas nervaduras. Las flores, púrpuras, rosadas, amarillentas o violáceas, se organizan en racimos colgantes sobre la punta de las ramas y prosperan durante la primavera y el verano.

■ El éxito curativo de esta preciada hierba ha perdurado a través del tiempo. En la Edad Media era empleada en toda Europa para fortalecer los huesos, por su función unificadora y tonificante de los tejidos. La tradición irlandesa menciona al médico Miach, en cuya tumba nacieron 365 hierbas medicinales, que se corresponden con otras tantas dolencias. Su hermana Dian Cecht decidió desordenarlas para que el ser humano no lograra la inmortalidad, reservando este saber a los druidas herbolarios, que clasificaron a la Consuelda entre las hierbas de protección.

PLANTAS AFINES

- **Caléndula** (*Calendula officinalis*)
- **Tilo** (*Tilia cordata*)
- **Muérdago** (*Viscum album*)
- **Diente de león** (*Taraxacum officinale* Weber)
- **Tomillo** (*Thymus vulgaris*)

> Presente a través de los siglos por sus tangibles resultados curativos, la Consuelda es una solución muy beneficiosa para el tratamiento de quienes padecen Neuralgia o dolor de nervio.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ La Consuelda tiene varios principios activos, como alcaloides –pirrolizidínicos altamente tóxicos del hígado suministrados por vía interna–, mucílagos, taninos, aceite esencial (ya mencionados en esta publicación), niacina, que es un componente de la vitamina B3 y alantoína, sustancia blanca empleada en numerosos antibióticos y bacteriostáticos para conseguir una veloz proliferación de las células sanas, eliminando los gérmenes infectantes.

■ Entre sus propiedades, esta planta es cicatrizante, analgésica y reconstituyente. Se indica para curar heridas, fracturas de huesos, úlceras cutáneas, eccemas y Neuralgia. Además alivia desgarros musculares, esguinces y torceduras. En la actualidad, diversos estudios prueban que la planta de Consuelda posee propiedades descongestivas, antiinflamatorias y analgésicas.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Consuelda

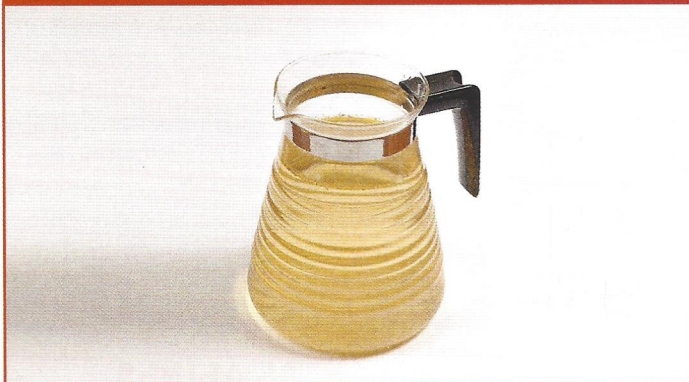
De la planta lo que se utiliza especialmente son las hojas.



> PRECAUCIONES

Los efectos adversos se originan a altas dosis y en tratamientos prolongados de uso interno. El exceso de alcaloides produce cirrosis e intoxicación hepática y daña el hígado en forma crónica. Puede provocarse la obstrucción del sistema venoso hepático, con síntomas que incluyen dolor abdominal, incremento anormal del tamaño del hígado. Por estas razones, numerosas investigaciones científicas desaconsejan su ingestión. Su empleo está contraindicado en personas con insuficiencia hepática, insuficiencia renal, neoplasia (multiplicación excesiva de células en un órgano o tejido) y en mujeres en período de embarazo o lactancia. La vellosoidad o pilosidad presente en las hojas puede producir hipersensibilidad o lesiones en contacto con la piel. Es importante tener en cuenta que en la raíz se halla la mayor concentración de alcaloides.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

3 cucharadas soperas de hojas secas en 1 litro de agua. Aplicar en la zona afectada en forma de cataplasmas con un paño de algodón o con una gasa.

> Esta infusión es de uso externo, no debe ingerirse porque es tóxica.

GOTA

PLANTA: ABEDUL

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA GOTA?

■ La Gota es una enfermedad metabólica producida por un exceso de ácido úrico y como consecuencia de una inflamación y artritis. Puede estar acompañada de cálculos renales o insuficiencia renal crónica. Algunas personas con problemas del metabolismo padecen hiperuricemia (aumento de ácido úrico) porque fabrican cantidades excesivas de este ácido que el riñón no puede eliminar y retiene en la sangre.

■ En otros casos, la cantidad excesiva de ácido úrico se genera porque se padece enfermedades que aumentan su fabricación (hipertensión, diabetes y obesidad). Este problema forma parte de las llamadas enfermedades reumáticas y es predominante en el hombre con un porcentaje mayor al 95 %.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ El primer episodio de Gota es, con frecuencia, repentino y agudo y, por lo general, afecta la articulación del dedo gordo del pie pero puede ocurrir en los pies, tobillos, rodillas, manos y muñecas. Como resultado, se produce una inflamación, que se acompaña de otros signos: hinchazón, dolor y, si el problema persiste, una importante deformación.

■ Los ataques pueden ser repentinos o desencadenados por lesiones mínimas y, generalmente, suceden a la media-noche o antes de levantarse por la mañana.

Puede darse en forma conjunta fiebre, escalofríos y taquicardia.

La artritis de la Gota es característica, pues viene acompañada de dolor intenso e importante inflamación.



¿QUÉ ES EL ABEDUL?

■ Originario de Asia central y septentrional, el Abedul es un árbol que pertenece a la familia de las Betuláceas.

Puede alcanzar entre 5 y 20 metros de altura y es muy decorativo por su corteza blanca que se desprende en tiras, su forma irregular algo pendular y su follaje amarillo en otoño. Es una planta que florece en primavera con un crecimiento algo rápido

al principio, pero lento más adelante, y sus hojas son simples, alternas y miden de 4 a 6 cm x 3 a 5 cm. Resiste bien los fríos invernales intensos aunque no la sequía veraniega. Como necesita humedad ambiental alta, se lo ve viviendo cerca de ríos.

■ Su nombre científico es *Betula alba*. El tronco es derecho y poco compacto, cubierto de una corteza gris verdosa y provisto de ramas rectas, y las semillas son delgadas y colgantes, de modo que el conjunto se presenta de un aspecto irregular. A los cinco o seis años, al caer la capa externa de la corteza, queda al descubierto otra capa blanca y lisa semejante al corcho. El fruto es una sola semilla con dos alitas laterales, contenido en una estructura colgante.

En la antigüedad se lo denominaba "árbol de la sabiduría", debido a que los maestros utilizaban en la escuela una vara confeccionada con su madera para castigar a los alumnos distraídos.

PLANTAS AFINES

- **Sauce** (*Salix alba*)
- **Ulmaria** (*Filipendula ulmaria*)
- **Fresno** (*Fraxinus excelsior*)
- **Harpagofito** (*Harpagophytum procumbens*)
- **Ortiga** (*Urtica dioica*)

> La Gota es una enfermedad que se da mayoritariamente en los hombres y se produce por exceso de producción de ácido úrico. Para combatirla, el Abedul es la planta ideal y altamente recomendable.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El Abedul es una planta muy rica en taninos y flavonoides y entre sus propiedades más destacadas podemos mencionar la de diurético.

Como activa la función de los riñones (sin irritarlos) y estimula la secreción de la orina, es muy eficaz contra la hidropesía (retención de agua). Está, también, indicada en el artrismo y las inflamaciones articulares ya que resulta capaz de reducir el ácido úrico del organismo (en los ataques de Gota, disuelve los cristales de ácido úrico que se forman en las articulaciones, disminuyendo la hinchazón).

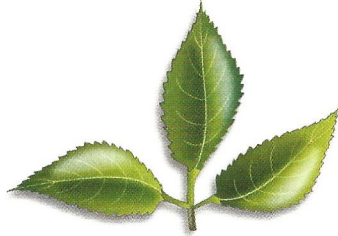
■ Esta planta puede utilizarse en dietas de adelgazamiento para el tratamiento de la obesidad, ayudando a perder peso y en enfermedades de la piel causadas por impurezas en la sangre como la psoriasis. La savia del Abedul es muy eficaz contra la caída del pelo.

LO QUE SE UTILIZA



■ Hojas de Abedul

Lo único que se aprovecha del Abedul son las hojas en las formas indicadas en esta página.



> PRECAUCIONES

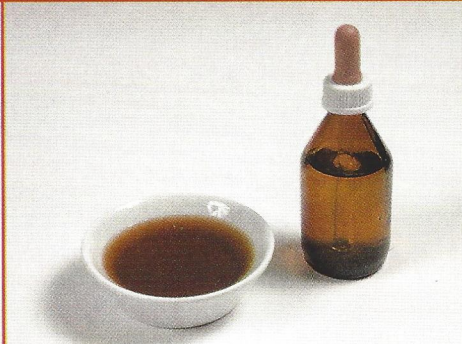
El uso de esta planta, en las dosis adecuadas e indicadas en esta página, no presenta toxicidad ni contraindicaciones, pero la ingestión del aceite esencial en altas dosis puede desencadenar náuseas, vómitos, edema pulmonar y convulsiones. Tampoco se aconseja su consumo a mujeres embarazadas o en períodos de lactancia ya que no se conocen estudios fehacientes que determinen los efectos que puede causar su ingesta en los lactantes o en los niños que están por nacer. Igualmente no debe tomarse para el tratamiento de la hidropesía (edema o retención de líquido en los tejidos) de origen cardíaco o renal sin control facultativo. En algunos casos, su uso externo puede resultar irritante para la piel. Se aconseja tener especial precaución a la hora de prescribir extractos concentrados a pacientes con hemorragias activas.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

Hervir 1 cucharada sopera de hojas secas en una taza de agua por 10 minutos y tomar 3 o 4 tazas por día.



Tintura

40 a 50 gotas con un poco de agua, 3 o 4 veces al día.



Extracto seco

2 o 3 cápsulas de 500 mg al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

ESGUINCE

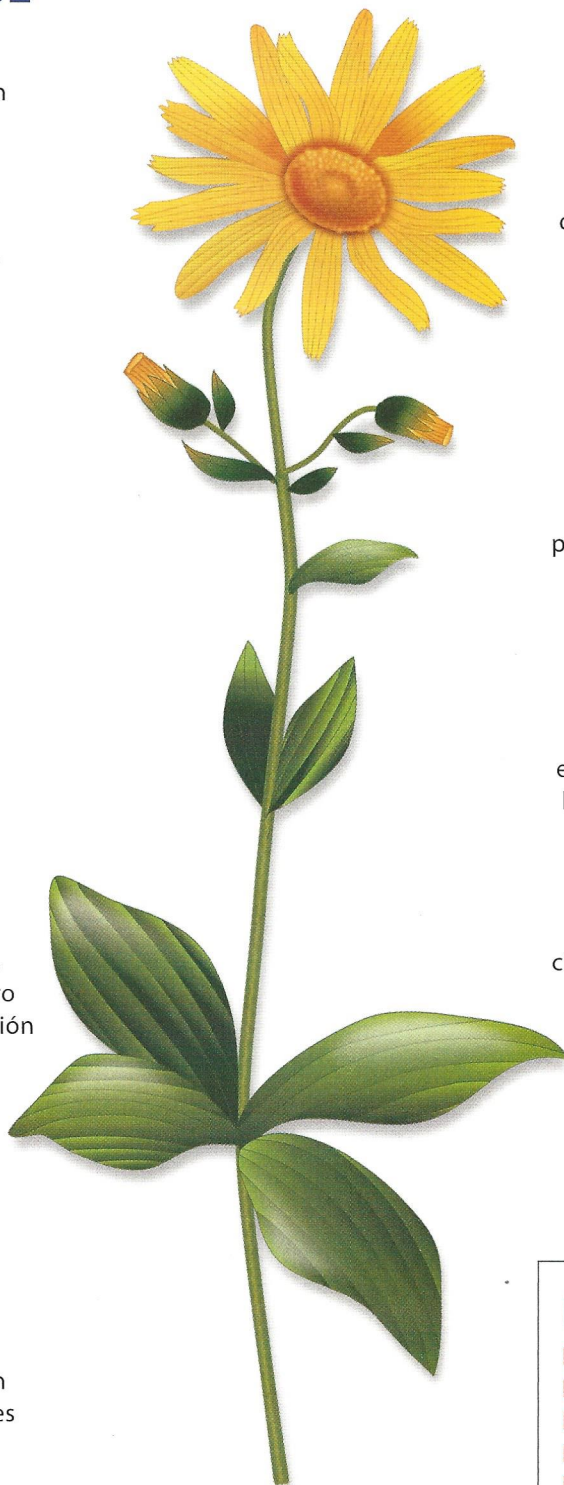
PLANTA: ÁRNICA

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESGUINCE?

- Es la rasgadura, torsión, distensión o estiramiento excesivo de algún ligamento (banda resistente de tejido elástico que une los extremos óseos en una articulación; es decir, la unión entre dos huesos próximos). En general, se producen al forzar hasta el límite el movimiento de determinada articulación, y aparecen cuando se realizan movimientos bruscos o excesivos.
- La mayoría de los Esguinces aparecen en la articulación del tobillo al caminar o practicar un deporte. También por zapatos inadecuados, y por la acción de caminar y correr en una superficie desigual. Además son frecuentes los Esguinces en codos, muñecas, pulgar, cuello y columna vertebral.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- El síntoma típico es el dolor en la zona afectada (que podrá aumentar si se pone en movimiento) y, a veces, un dolor referido (que se irradia a otro lugar). También, hinchazón, inflamación e impotencia muscular, debido al hecho de sufrir una contractura que limita en forma dolorosa el movimiento y origina una inflamación que aumenta el dolor y genera un moretón.
- Su tiempo de recuperación varía en función de la gravedad y la cronicidad de la lesión. Los especialistas distinguen entre Esguinces leves (los ligamentos están simplemente distendidos) y Esguinces graves (aquellos que están rotos). A veces, cuando ocurre el Esguince, el paciente puede sentir un crujido o el típico sonido de una rotura.



¿QUÉ ES EL ÁRNICA?

- Es una planta perenne que puede alcanzar hasta 60 cm de altura, con tallos solitarios y peludos, y hojas ovales, muy vistosas, de hasta 8 cm de diámetro y color amarillo o naranja amarillento. Sus semillas son de color pardo, las flores amarillas; y la raíz tiene sabor acre, aromático, y olor fuerte, que provoca estornudo. Crece en prados o zonas de pasto de las zonas montañosas de Europa y noroeste de América del Norte. Su nombre científico es *Arnica montana*, y se trata de una especie protegida en muchos países europeos, porque el número de ejemplares disminuyó como consecuencia de la búsqueda a la que ha sido sometido por sus propiedades medicinales.
- Esta planta es conocida desde el siglo XVI, donde era muy famosa entre los campesinos. Según cuenta la leyenda, los escaladores de montañas solían masticar el Árnica fresca para aliviar los dolores musculares, y los gladiadores romanos, con ella y la caléndula, elaboraban pomadas para cicatrizar las heridas que les producían las luchas que protagonizaban en los llamados circos romanos. Por otra parte, las tribus alemanas ya conocían sus propiedades medicinales. Árnica es un nombre originario de una palabra griega que significa "estornudar".

PLANTAS AFINES

- **Sauce** (*Salix alba*)
- **Consuelda** (*Symphytum officinale*)
- **Lavanda** (*Lavandula officinalis*)
- **Laurel** (*Laurel nobilis*)
- **Primavera o Primula** (*Primula officinalis*)

> Es la rasgadura, torsión, distensión o estiramiento excesivo de un ligamento, generalmente en el tobillo. El Árnica es la planta adecuada. Era usada por los gladiadores para curar sus heridas.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Estudios realizados demostraron que el Árnica posee propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antihematomas. Por eso está ampliamente indicada para golpes, torceduras, contusiones, dislocaciones, esguinces y todo tipo de traumatismos. Esta planta constituye un excelente remedio para aliviar el dolor (sobre todo reumático) y, también, para evitar las infecciones e inflamaciones de piel.

■ El Árnica genera un incremento en el flujo sanguíneo en el área en que se aplica. Entonces, administrada inmediatamente después de haber sufrido un golpe o contusión, ayuda a evitar la aparición de moretones. Esta planta es ideal para el tratamiento de las estrías del abdomen producidas por el embarazo, y para el acné, urticaria, neuralgias, inflamaciones articulares, gingivitis, faringitis y amigdalitis.

LO QUE SE UTILIZA



■ Espigas de Árnica

Lo más importante que se usa de esta planta son los capítulos florales, o sea las formas en que aparecen colocadas las flores en las plantas (forma de espiga, ramillete, etc).



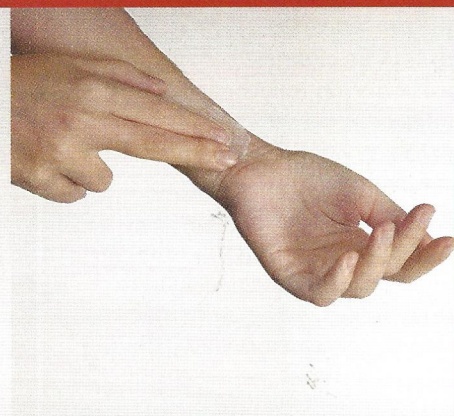
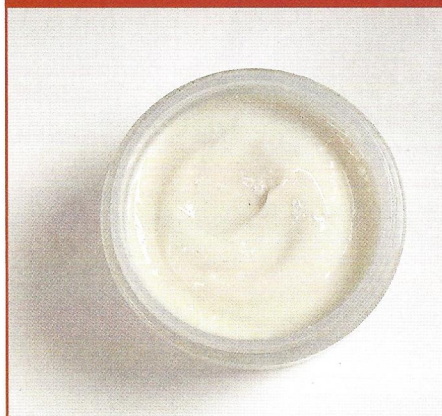
> PRECAUCIONES

Esta es una planta segura cuando se usa de la forma recomendada en esta página. Se desaconseja su utilización por vía interna porque puede provocar náuseas, vómitos, dolores abdominales, vértigo, diarrea, disminución de la conductividad y de los reflejos espinales e, incluso, alucinaciones. Es conveniente evitar su empleo en mujeres en época de lactancia y en casos de heridas abiertas, o en áreas donde la piel no está presente. En dosis elevadas, la ingestión de flores o tintura pueden producir dolor de cabeza, nerviosismo, y problemas cardiorrespiratorios. En mujeres embarazadas, el consumo de tintura o de líquidos elaborados con Árnica puede producir abortos y, usada externamente, existe la posibilidad de generar reacciones adversas en personas sensibles.

> DATOS ÚTILES

Se suele decir que “hay una edad para cada cosa”. Esta frase, tan antigua como el hombre, ha sido reconsiderada en estos últimos años debido a los notables avances en la investigación del cuerpo y la resistencia del hombre y la mujer. Como consecuencia, existe la creencia de que “cualquier cosa puede hacerse a cualquier edad”, como si un hombre de 70 años tuviera la misma resistencia y salud que uno de 20. El Esguince, precisamente, es un malestar que se produce a partir, básicamente, de la actividad deportiva. Hoy, hombres de 50, 60 y hasta de 70 años, juegan al fútbol. ¿Resultados? Muchos Esguinces en pies, tobillos y rodillas. Es real que “hay una edad para cada cosa”.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Cremas o pomadas

Hacerlas con la tintura o extractos.

Para utilizar como linimento, mezclar tintura de Árnica (25 cm³), alcanfor (10 g) y alcohol (500 cm³).

LLAGAS BUCALES

PLANTA:
CLAVO DE OLOR

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS LLAGAS BUCALES O AFTAS?

■ Las Aftas bucales, conocidas popularmente con el nombre de Llagas bucales, son pequeñas úlceras muy dolorosas que tienen un fondo gris o, a veces, amarillento con bordes de color rojizo. En general se ven en cualquier parte de la boca aunque, con más frecuencia, están en labios, bordes de la lengua y paladar.

■ El origen de este problema puede ser por diferentes razones, como carencia de un tipo de nutriente (en especial hierro y vitamina del grupo B) o una anemia. También por alergias o sensibilidad a algún alimento como frutas ácidas, ananá, tomate o cerezas. El estrés, bajas defensas o cambios hormonales también pueden causar Llagas.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Comienzan con un ardor y picazón que precede a las úlceras. En algunas ocasiones, 24 horas antes de aparecer las Llagas, se puede sentir una sensación de hormigueo. Suelen ser una o agruparse en varias Llagas a la vez. Su duración se prolonga durante dos semanas y, cuando desaparecen, no dejan cicatriz. Existen casos en los cuales afectan la actividad diaria de la persona por la intensidad de dolor que produce.

■ Las Aftas reaparecen y son menores (pequeñas), mayores (grandes) o herpetiformes (múltiples, en grupos o racimos). Este tipo de enfermedad es más común en adultos jóvenes que en niños y adultos mayores.



¿QUÉ ES EL CLAVO DE OLOR?

■ El Clavo de olor son los botones secos (aquellas flores que aún no se abren) del "árbol del clavo".

Nativo de Indonesia, su nombre científico es *Syzygium aromaticum* o *Eugenia caryophyllum*. Los Clavos son cosechados principalmente en Indonesia, Madagascar, Zanzíbar, India y Sri Lanka. Este árbol es perenne (poseen hojas vivas a lo largo de todo el año) y crece hasta una altura entre 10 y 20 metros.

Puede seguir produciendo frutos durante 50 años y sus hojas se parecen bastante a las del laurel. Esta especie es usada en recetas culinarias, entera o molida pero, como son extremadamente fuertes, siempre es aconsejable usar en poca cantidad.

■ También se consume en Europa y Asia. En Indonesia, es fumada en un tipo de cigarrillo llamado kretek. Destacados estudios arqueológicos han encontrado Clavo de olor en vasijas de cerámica en Siria (país del Oriente Medio en la orilla oriental del mar Mediterráneo) cuya existencia data de 1721 a. C. Era una costumbre de la dinastía china Han (266 a. C.-220 d. C.) el llevar Clavo aromático en la boca al hablar con el emperador, probablemente para disimular el mal aliento. Actualmente, esta especie se usa para elaborar incienso en China y también en Japón.

PLANTAS AFINES

- **Arándano azul** (*Vaccinium myrtillus*)
- **Llantén** (*Plantago mayor*)
- **Grosella negra** (*Ribes nigrum*)
- **Salvia** (*Salvia officinalis*)
- **Echinacea** (*Echinacea purpurea*)

> El Clavo de olor (se llama así a aquellas flores que aún no se abren del "árbol del clavo") es ideal para mejorar las siempre molestas Llagas bucales, también denominadas Aftas.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ El aceite esencial (eugenol, compuesto responsable del aroma del clavo) es empleado en aromaterapia. Es muy utilizado por odontólogos en el tratamiento de caries, pulpitis o diversos dolores dentales, en forma de enjuagues bucales, ya que posee propiedades analgésicas. Esta hierba es un antiséptico, bactericida y antiparasitario muy eficaz.

■ También se lo utiliza como antiinflamatorio y antidiarreico. Se aplica con muy buenos resultados en casos de amigdalitis, acné y también artritis y cistitis. Posee compuestos que actúan sobre el aparato digestivo, por lo que ejerce un discreto efecto antivomitivo. Algunas investigaciones revelan que una combinación de crema con Clavo de olor y otras hierbas podría ser de utilidad en el tratamiento de la eyaculación precoz.

LO QUE SE UTILIZA



■ Botones florales de Clavo de olor

La parte que más se utiliza son los botones florales, antes de abrirse la flor.



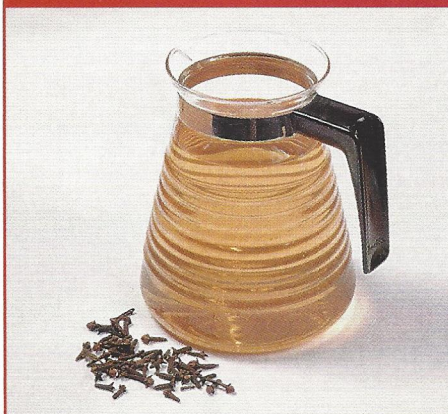
> PRECAUCIONES

Como en todos los casos, aplicado en las dosis como las indicadas en esta página, no tiene contraindicaciones. Pero si se la utiliza en cantidades superiores a las permitidas, se convierte en un potente veneno. De todas formas, es conveniente no utilizar esta especie en personas que tienen gastritis y úlceras gastroduodenales. También en niños menores de seis años y mujeres embarazadas y en época de lactancia. Si se aplica sobre la piel durante demasiado tiempo, puede producir quemaduras, dermatitis o llagas. Una dosis interna demasiado elevada de preparados con esta planta puede originar graves dolores de estómago y al sistema nervioso. También está totalmente contraindicado para cualquier enfermo de síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa y enfermedades del hígado.

> DATOS ÚTILES

La buena higiene oral puede ayudar en la prevención de algunos tipos de llagas o úlceras en la boca e igualmente puede ayudar a prevenir algunas de sus complicaciones. La buena higiene oral comprende cepillarse los dientes al menos dos veces al día, realizar una limpieza diaria con seda dental y hacerse exámenes y profilaxis dentales profesionales en forma regular. Hacer gárgaras con agua fría o chupar paletas de helado, lo cual es de gran ayuda si se siente ardor en la boca. Evitar los alimentos o bebidas calientes, las comidas saladas o condimentadas y los cítricos. Para las aftas orales: hacer enjuagues con agua salada. Aplicar una pasta delgada de bicarbonato de sodio y agua.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Infusión

Hacer enjuagues bucales y buches con una infusión de 1 cucharada de Clavo de olor en 1 litro de agua, 3 veces al día.

CÁLCULOS RENALES

PLANTA: ROMPE PIEDRA

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS CÁLCULOS RENALES?

■ Los Cálculos renales son formaciones sólidas como piedras, compuestas de pequeños cristales. Uno o varios cálculos se pueden alojar en el riñón o en el uréter (que es una vía urinaria que transporta la orina desde el riñón hasta la vejiga).

¿Por qué se forman los Cálculos?

■ Por mucho calcio en la orina o en la sangre, demasiado oxalato (sustancia tóxica) y pequeñas bacterias. Pero la mayor parte de los Cálculos se deben a concentraciones de calcio o de ácido úrico (sustancias que se instalan en el hígado si se consume carne vacuna y pescado en exceso).

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Los síntomas habituales son dolor abdominal, sangre en la orina, también escalofríos. Pero además estos otros: micción (con color anormal) excesiva durante la noche, algo de fiebre. También se presentan dolores en los costados del cuerpo superior a la cintura e iguales síntomas en la espalda; aparecen cólicos o espasmos que se irradian más abajo, en la pelvis, la ingle e incluso en los genitales.

■ Este malestar es progresivo y cada vez más fuerte, al punto de producir náuseas y vómitos, hasta dolor en los testículos.

Si no se tratan, los Cálculos que bloquean el paso de la orina pueden dar lugar a complicaciones mucho más serias.



¿QUÉ ES LA ROMPE PIEDRA?

■ ¿Por qué se llama así? Muy simple: porque literalmente destruye los Cálculos renales. Desde hace siglos, la usaban los habitantes originarios de Brasil y Paraguay para eliminar las piedras del riñón, y también como diurético. Su nombre científico, *Phyllanthus niruri*. Y concretamente es originaria de la selva de la Amazonia y otras áreas tropicales, como Bahamas, el sur de India, y China. Rompe piedra se usa extensamente en la medicina botánica sudamericana, y es el remedio natural más popular para cálculos en la vejiga y riñón, o para infecciones urinarias, indisposiciones del hígado y relajante muscular, entre otras enfermedades.

■ Rompe piedra contiene básicamente alcaloides que ayudan a disolver los cálculos renales y disminuye el nivel del colesterol. Las investigaciones científicas han comprobado sus efectos antioxidantes y antivirales, sobre todo contra el virus de la hepatitis tipo B; además, hay quienes sostienen que detiene la reproducción del virus HIV (o virus del Sida). Es una planta erguida y pequeña, de 30 a 60 centímetros de altura, que crece generalmente en la sombra, vivaz, de ramillete redondeado, ramas delgadas y simétricas que dan el aspecto de una hoja plumosa; cada pequeña hoja de esa rama lleva en su axila una flor, y después el fruto.

PLANTAS AFINES

- **Lepidio** (*Lepidium latifolium*)
- **Arenaria** (*Arenaria rubra*)

> Mucho consumo de carne vacuna y de pescado es la principal causa de la formación de Cálculos. La planta que actúa sobre éstos es Rompe piedra, que desde hace siglos emplean habitantes de Brasil.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Podría decirse, sin temor a equivocarse, que Rompe piedra es una planta medicinal superlativa. Tradicionalmente se la usa, como se explicaba anteriormente, en casos de Cálculos renales, pero sus grandes propiedades logran buenos resultados comprobados como antiviral, en casos de diabetes, cólico intestinal y numerosos efectos más desde el asma, infecciones de boca y garganta hasta males de la piel.

■ Habitantes originarios del Amazonas, en Brasil, han empleado durante años esta planta "casi mágica", como la califican algunos especialistas, porque es un remedio efectivo no sólo para eliminar piedras de vejiga y riñón sino para otros problemas de este último órgano.

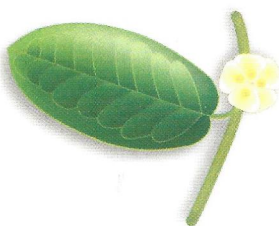
Sus compuestos químicos son el aceite esencial, lignanos (antioxidantes) y flavonoides.

LO QUE SE UTILIZA



■ Corteza de Rompe piedra

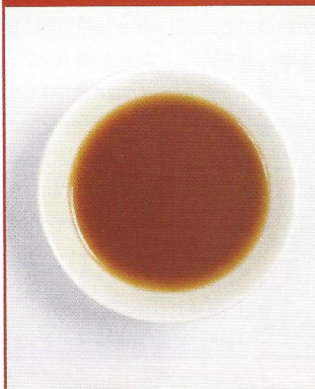
De esta planta se puede utilizar la corteza.



> PRECAUCIONES

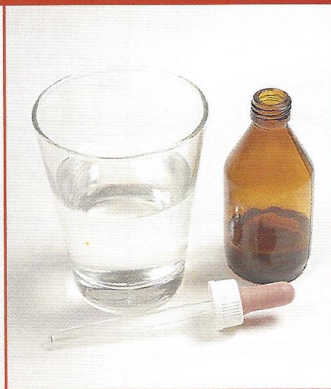
No se conocen efectos adversos en las dosis que se indican en esta página. No obstante, se sugiere no administrar a mujeres embarazadas o que se encuentren en períodos de lactancia. No es conveniente, tampoco, su administración oral en niños menores de cinco años. También muchos estudios realizados a fines del siglo XX aconsejan no abusar de comidas irritantes ni tomar bebidas alcohólicas de cualquier tipo durante las etapas del tratamiento. En altas dosis, se ha verificado que la Rompe piedra provoca diarrea e hipotensión. Debido a la presencia de alcaloides (que son algunos compuestos activos que se encuentran en los vegetales y en los animales, muy difíciles de definir por su estructura química múltiple) es recomendable no realizar tratamientos muy prolongados.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Tintura

De 60 a 80 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.



Extracto fluido

1 a 4 ml (media cucharadita de café) al día.



Infusión

20 o 30 g (2 cucharadas soperas) por litro de agua, 3 a 4 veces al día. (No conservar para el día siguiente el té que no se tome al iniciar el tratamiento).



Polvo

Comprimidos de 500 mg, 3 a 4 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas cuatro alternativas.

OTITIS

PLANTA: ECHINACEA

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA OTITIS?

■ Es una inflamación de la mucosa del oído, y se da en la parte media del mismo. Entre algunas de las causas, la más común está relacionada con alteraciones anatómicas y funcionales de la trompa de Eustaquio (conducto que comunica el oído con las fosas nasales) y la falta de desarrollo del sistema inmunológico, lo que genera alergias e infecciones en nariz y garganta.

■ La Otitis externa (también llamada Otitis del nadador) es otra manifestación de esta enfermedad.

Se genera por bacterias u hongos que provocan inflamación. Se origina en verano y en aquellas personas que van a natatorios, al río o al mar.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ En la Otitis media, son el dolor de oído (espontáneo y a la palpación o presión del conducto), fiebre, oído taponado, escalofríos, diarrea, zumbido en el oído, picazón, irritabilidad, náuseas y vómitos. También se puede presentar indisposición o sensación de enfermedad general.

La Otitis media es una de las enfermedades más frecuentes en la infancia, y una de las causas de pérdida de audición en los niños.

■ En la Otitis externa, aparecen síntomas como picazón, dolor, hinchazón, enrojecimiento, supuración con mal olor, fiebre, sangre y disminución en la audición. Si una Otitis media tiene una mala evolución puede producir progresión de la inflamación/infección hacia otros cuadros clínicos más severos.



¿QUÉ ES LA ECHINACEA?

■ La Echinacea o Equinacea es una planta perenne, originaria del centro de los Estados Unidos. Su nombre científico es *Echinacea angustifolia*. Es pálida y purpúrea. Era muy utilizada por los nativos norteamericanos para diferentes afecciones; además, la consideraban sagrada por sus excelentes propiedades curativas.

Se sabe que 14 tribus aborígenes empleaban esta planta como único remedio contra las heridas de las flechas y las mordeduras de serpientes e insectos venenosos.

En 1904, se difunde la primera información sobre esta planta.

■ Alrededor de 1930 comenzó su cultivo, principalmente en Alemania, donde el uso de plantas medicinales está ampliamente desarrollado y reconocido por médicos y científicos.

Este interés desaparece en los años 40 y renace hacia los 70. El nombre Echinacea es de origen griego y quiere decir Erizo (espinoso). A fines del siglo XIX, se incluyó como planta medicinal en la farmacopea occidental. Su raíz es negra y picante y alcanza el metro de altura. Sus hojas son enteras y lanceoladas con tres nervaduras. Las flores tienen los rayos florales, estrechos y de color rosa o púrpura.

Su disco floral es muy espinoso, al igual que el fruto.

PLANTAS AFINES

- Tomillo (*Thymus vulgaris*)
- Ajo (*Allium sativum*)
- Pulsatilla (*Pulsatilla vulgaris*)
- Hidrastis (*Hidrastis canadensis*)
- Sauco (*Sambucus nigra*)

> Esta enfermedad, que es una inflamación en la mucosa del oído, puede ser tratada muy bien con la Echinacea, ya que tiene importantes componentes antimicrobianos y antiinflamatorios.

EFECTOS TERAPÉUTICOS

■ La virtud principal de la Echinacea radica en sus propiedades antimicrobianas en contra de bacterias, hongos y virus, convirtiéndola en una auténtica alternativa a los antibióticos químicos. Esto se debe a su capacidad para estimular el sistema inmunitario, produciendo más glóbulos blancos. También ayuda a la producción de interferón, una proteína que el propio organismo genera para neutralizar los virus.

■ Se ha utilizado especialmente en aquellos enfermos con tumores cuyas defensas se encuentran debilitadas por la radioterapia o la quimioterapia. Como planta estomacal, estimula el apetito al aumentar las secreciones salivares y favorece la digestión en estómagos "perezosos". Su poder antiinflamatorio resulta útil para el tratamiento de lesiones en músculos y tendones.

LO QUE SE UTILIZA



■ Raíz de Echinacea

De la planta se emplea únicamente la raíz, que es negra y picante.



> PRECAUCIONES

En altas dosis, mayores a las sugeridas en esta página, la Echinacea puede producir reacciones febriles de corta duración, náuseas y vértigo. Está contraindicada para personas con esclerosis múltiple, sida, tuberculosis, leucemia y lupus en general. Muy raramente, en individuos sensibles; por vía tópica pueden aparecer reacciones alérgicas. Los tratamientos no deben prolongarse más de 8 semanas; superado este período, su poder para aumentar las defensas del organismo decrece. Conviene dejar reposar el cuerpo durante una semana antes de continuar con el tratamiento. No administrar en personas alérgicas a las margaritas u otras especies de la familia de las compuestas. En caso de reacciones en la piel o problemas respiratorios, abandonar el consumo del producto.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Decocción

1 g de raíz (una pizca) en 150 cm³ de agua (equivalente a una taza de té), 3 veces al día.



Extracto seco

Comprimidos hasta 500 mg, 3 veces al día.



Tintura

De 50 a 60 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

OSTEOPOROSIS

PLANTA:
COLA DE CABALLO

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA OSTEOPOROSIS?

■ La Osteoporosis se caracteriza por tener los huesos "porosos", que se acompaña por la pérdida progresiva de la matriz mineral, combinada con el aumento de la fragilidad y mayor facilidad para las fracturas. Varias situaciones pueden provocar esta enfermedad.

A partir de los 35 años, en toda persona se inicia la pérdida de pequeñas cantidades de hueso.

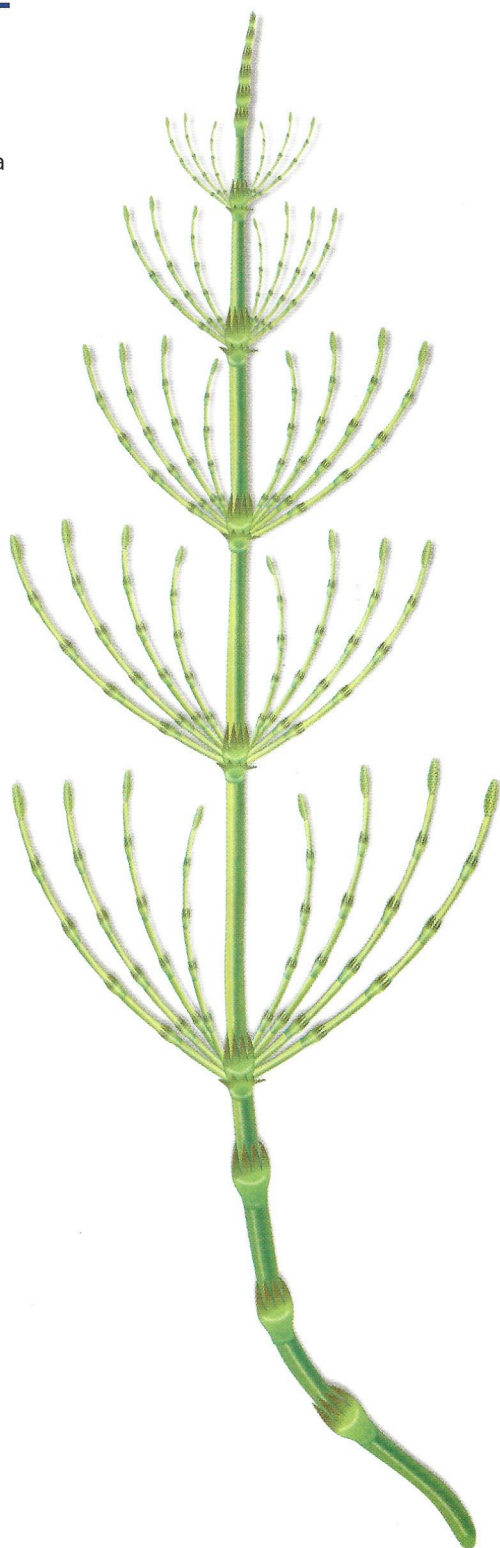
■ Existen agravantes que colaboran: episodios negativos en la tiroides, artritis reumatoide y problemas que bloquean la absorción intestinal de calcio; fumar, beber alcohol y tomar café ayudan a padecer Osteoporosis. Pero, en las mujeres, la menopausia es la causa principal de esta enfermedad.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ Durante la menopausia disminuyen los niveles de estrógenos, o sea la pérdida del deseo sexual, uno de los síntomas más significativos que la mujer detecta en su cuerpo.

Al producirse una mayor fragilidad en los huesos, comienzan a aparecer con gran frecuencia síntomas, como fracturas de las vértebras, muñecas o cadera, dolor de espalda y cuello, pérdida de estatura con el tiempo, postura encorvada.

■ Se dice que –y es real– que la Osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se debilitan y son susceptibles a fracturarse. Esto sucede en personas que han superado los 50 años. Sólo en Europa se produce una fractura cada 8 segundos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).



¿QUÉ ES LA COLA DE CABALLO?

■ Su denominación popular deriva de la forma de sus tallos (*Equisetum arvense*, su nombre científico), y también se la conoce como Yerba del platero, porque antiguamente éstos la utilizaban para pulir la plata por su alto contenido en sílice (mineral formado por silicio y oxígeno). Se encuentra generalmente en el hemisferio norte, en lugares húmedos, por lo que es muy rico en silicio orgánico, sales con abundante potasio, magnesio y aluminio; uno de sus compuestos químicos es el calcio.

■ Necesita cierta humedad que le proporciona la proximidad a fuentes u otras corrientes de agua; en estas condiciones es bastante común en todos los lugares húmedos de las Islas Baleares, hasta los 1.800 metros de altitud. Es un arbusto perenne con tallo rizomatoso (tallo subterráneo que crece en forma horizontal). Estos tallos pueden ser estériles y fértiles.

Los estériles comienzan a crecer después que los fértiles han emergido, y tienden a ser más largos y arbustivos.

Esos segmentos contienen un set de ramas erectas que mide de 5 a 50 cm.

Los fértiles tienden a ser la mitad de largo que los estériles y ser más suculentos. Hechos curiosos: antiguamente se comían sus tallos como si fueran espárragos;

en agricultura ecológica se utiliza contra hongos y plagas.

PLANTAS AFINES

- **Ortiga** (*Urtica dioica*)
- **Soja** (*Glycine max*)
- **Diente de león** (*Taraxacum officinalis*)
- **Amaranto** (*Amaranthus caudatus*)
- **Cebolla** (*Allium cepa*)

> Cola de caballo es la planta que alivia los dolores que provoca la Osteoporosis, enfermedad que puede aparecer a partir de los 35 años. En las mujeres, la menopausia es la causa principal.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ La planta tiene varios principios activos, como sales minerales, en especial las síliceas (que ya mencionamos en la página anterior), esteroides (compuestos presentes en el mundo vegetal) y flavonoides, que han adquirido notoriedad popular por su actividad biológica en el hombre, que los consume con los vegetales. Los flavonoides poseen propiedades muy apreciadas en medicina, como antimicrobianos, anticancerígenos, disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, entre otros efectos.

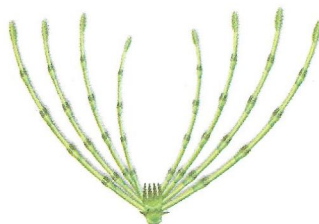
■ Las propiedades de la Cola de caballo son remineralizantes, cicatrizantes y diuréticas. La acción remineralizante de esta planta se debe a que la sílice prepara la recalcificación en afecciones óseas traumáticas o infecciosas. También aumenta la resistencia del tejido conjuntivo.

LO QUE SE UTILIZA



■ Tallos de Cola de caballo

De esta planta se emplean exclusivamente los tallos llamados estériles.



> PRECAUCIONES

Los efectos adversos se producen cuando se administran grandes dosis: provoca fiebre en manos y pies, debilidad muscular, alteración del ritmo cardíaco, dificultad para caminar. Usar con precaución en casos de edemas de insuficiencia renal y cardíaca. No se aconseja en embarazos y períodos de lactancia.

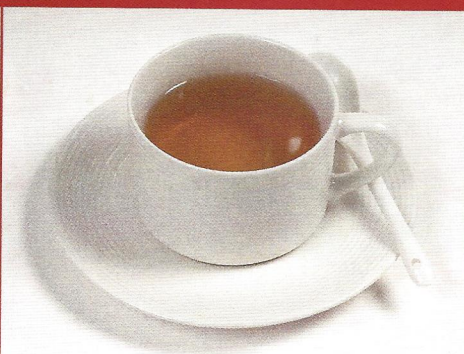
Tampoco administrarla en niños menores de 2 años, debido a la presencia de grandes cantidades de sílice, un mineral formado por silicio y oxígeno en esta planta. En dosis mayores (no en las que se recomiendan aquí. Ver en esta página) se produce un cuadro caracterizado por síntomas propios de la intoxicación nicotínica, como gastralgia, hiperacidez gástrica, náuseas, mareos, vómitos, hipertensión o somnolencia.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



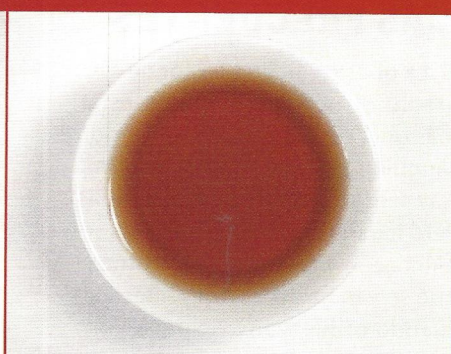
Extracto seco

Cápsulas de 300 mg con agua, tres veces al día.



Infusión

Una taza con 1,5 g de tallos secos (una pizca), 3 o 4 veces al día.



Tintura

60 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.

> Para el tratamiento puede optarse por una de estas tres alternativas.

VÁRICES

PLANTA: CASTAÑO DE INDIAS

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS VÁRICES?

■ Las Várices en piernas aparecen por una alteración de las válvulas venosas, dispositivos situados dentro de la luz de la vena. Estas válvulas no cierran bien y entonces la sangre comienza a acumularse en las mismas venas, provocando que se inflamen.

Esta situación genera hinchazón en las piernas, picores, edemas, calambres, cansancio y calor en las mismas, sobre todo antes de la menstruación.

También por factores hereditarios y por el uso frecuente de píldoras anticonceptivas.

■ Una de cada 10 personas, aproximadamente, padecen esta enfermedad, que además es antiestética. Y en especial en las mujeres, fundamentalmente por efecto de los embarazos.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

■ La obesidad es un factor de predisposición: las piernas, al estar más gordas, requieren mayor aporte sanguíneo por parte de las venas. Hay sensación de "piernas pesadas". Pero los síntomas más comunes son hinchazón y calambres nocturnos, que se van haciendo más intensos cuando comienzan a aparecer complicaciones por el estancamiento de la sangre en la piel: atrofia del tejido, con picazón, por ejemplo.

■ El dolor fuerte aparece cuando hay flebitis o úlcera varicosa. Al permanecer un período de tiempo prolongado sentado o de pie, aparecen síntomas como sensación de quemazón y constante hormigueo en las piernas.



¿QUÉ ES EL CASTAÑO DE INDIAS?

■ En realidad no es una planta sino un árbol, y su nombre científico es *Aesculus hippocastanum*. Nativo de Bulgaria, Albania y Grecia, fue introducido en Europa occidental en los años sesenta, del siglo 20, y en los Estados Unidos y Latinoamérica en los setenta, del mismo siglo.

Hippocastanum significa castaña para caballos, quizás porque su fruto se utilizaba como forraje para equinos. Es un árbol que puede llegar a alcanzar en torno a los 20 m de altura y, a lo ancho, casi se puede llegar a expandirse a la misma medida.

■ Sus hojas son muy grandes, de un bello color verde; sus flores son blancas y erectas, y van seguidas de frutos color

marrón brillante, encerrados en erizos espinosos, de un fuerte verde, también brillante.

Los frutos son castañas de 2 a 4 cm, pero no aptas para el consumo humano. Fue un

médico francés quien, en 1986, la utilizó por primera vez para aliviar hemorroides (venas en la región anal).

PLANTAS AFINES

- **Hamamelis** (*Hamamelis virginiana*)
- **Rusco** (*Ruscus aculeatus*)
- **Miloto** (*Mililotus officinalis*)
- **Vid roja** (*Vitis vinifera*)
- **Ginkgo** (*Ginkgo-biloba*)
- **Grosellero negro** (*Ribes nigrum*)

> En comparación a otras plantas (con cientos de años de uso), Castaño de Indias se administra para Várices desde hace muy poco: en 1986, un médico francés la empleó para hemorroides y várices.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

■ Las semillas tienen efectos como tónico y descongestionante. Y estas semillas son antiinflamatorias, antiedematosas flebotónicas y protectoras de la pared vascular (o venas) donde se gestan las várices. Pero básicamente tonifica las venas, por su riqueza en aesculina y aescina, dos componentes que tienen la capacidad de evitar la formación de edemas.

■ El uso de esta planta previene la formación de Várices o reduce la inflamación de las mismas cuando estas se han formado, evitando, al mismo tiempo, las úlceras típicas que habitualmente aparecen. Todo ello hace que disminuya el dolor que estas producen. Resulta ideal como preventivo en numerosas situaciones que pueden desencadenar la aparición de estas anomalías.

LO QUE SE UTILIZA



■ Castaño de Indias

La parte que se usa de este árbol son las semillas en distintas formas.



> PRECAUCIONES

En general no se recomienda el Castaño de Indias durante el embarazo y la lactancia. Tampoco ingerirlo en caso de insuficiencia hepática o renal, ni en lesiones de la mucosa gástrica. Si hay sobredosis del extracto, se presentarán náuseas, vómitos, irritación gastrointestinal y prurito (o sea comenazón y picazón). No se recomienda cuando hay tratamientos anticoagulantes, uso de penicilinas y medicamentos para diabetes. Los frutos verdes y las cáscaras verdes de los frutos (la corteza con espinas o pericardio) resultan tóxicos por su contenido en aescina, que es el principio activo del extracto de semilla de Castaño de Indias. Se han producido accidentes al utilizarse las flores y los brotes tiernos en tratamientos internos.

> FORMAS DE USO Y DOSIS



Cremas

Agregar 50 gotas de tintura a la crema base neutro, cada vez, y aplicar en la zona afectada.



Tintura

40 a 60 gotas con un poco de agua, 3 veces al día.



Extracto seco

Cápsulas de 300 a 600 mg, al día.

> Para el tratamiento puede optarse por dos de estas tres alternativas: una vía oral y la otra con aplicaciones en la zona afectada.

EN EL PRÓXIMO NÚMERO DE...

¡AHORRE EN SALUD!

COLESTEROL ALTO

CÓMO BAJAR SU NIVEL MEDIANTE
EL USO DE LA BERENJENA

ADEMÁS...

> TENSIÓN MUSCULAR

ROMERO: UN TÓNICO EFICAZ

> VEJEZ PREMATURA

TÉ VERDE: DESACELERA EL PROCESO

Y TAMBIÉN...

> REGALIZ PARA LA ACIDEZ > NOGAL PARA EL PIE DE ATLETA

> ANANÁ PARA LAS VERRUGAS > BORRAJA PARA EL ECZEMA

¡IMPERDIBLE! 100 PLANTAS PARA 100 ENFERMEDADES



PLANTAS MEDICINALES

2

que ayudan a mejorar la salud...

BIEN
venidas

www.bienvenidas.com

un mundo de ideas
para crear...

Ingresa y disfruta de:

Descuentos

Contenido exclusivo

Material gratuito

Ediciones digitales

Carpeta contenedora

...y mucho más

Ingresa a:

www.bienvenidas.com

...y comienza a disfrutar de los
beneficios de pertenecer
a nuestra comunidad.



BIEN
venidas